

## UČINKOVIT ČAJ

O učinkovitosti mnogih zdravilnih rastlin ni mogoče dati zadovoljive strokovne sodbe. Pri mnogih je znano le izkustvo iz ljudskega zdravilstva. Pri drugih spet je učinkovitost podprta s kemično sestavo in s poskusi na živalih, vendar redko s kaj več kot pičlimi raziskavami pri ljudeh. Strogo vzeto takšna strokovna podpora zvečine seje le dvom o učinkovitosti zdravilnih rastlin. Le malo so jih temeljito raziskali glede na zdravilno učinkovitost njihovih sestavin. Svetle izjeme so kamilica, beli vratič, ženšen, ginko, glog, hmelj, gornik in baldrijan. Ne glede na omenjene strokovne pomisleke o učinkovitosti posameznih drog, pa ni razloga, da izkustveno znanih zeliščnih zdravil ne bi uporabljali za zdravljenje v manj tveganih bolezenskih okoliščinah kot edina ali pač le pomožna zdravila, pod pogojem seveda, da so kakovostna in varna. Tu velja poudariti, da zaradi nenatančnega odmerjanja čaji ne smejo vsebovati učinkovin z močnim delovanjem. Prednost imajo tiste droge, pri katerih je tradicionalna raba podprta s prej omenjenimi kemičnimi, farmakološkimi ali celo kliničnimi izsledki. V resnejših bolezenskih okoliščinah je primerno le zdravljenje z zdravili, ki so ovrednotena tudi klinično pri ljudeh. Glavna področja uporabe čajev so prebavila, sečila, dihala in psihične motnje, v manjši meri pa tudi druga področja. Pri prebavilih se uporabljajo čaji kot laksansi za odvajanje blata (laneno seme, krhlika, sena, bezeg), antidiaroiiki proti driski (borovnice, pravi čaj), karminativi proti vetrovom (kumina, komarček, janež), stomahiki za izločanje želodčnega soka (pelin, kolmež, tavžentroža, svišč, meta, mrzličnik), spazmolitiki proti krčem (kamilica, rman) in kot holagogi za izločanje žolča (regrat, smilj, krhlika, meta, rman). Pri dihalih se uporabljajo kot ekspektoransi za izkašljevanje (sladki koren, jeglič, timijan, bršljan, komarček) in antitusiki proti kašlju (slez, trpotec, islandski lišaj). Pri sečilih se uporabljajo kot dezinficienski za razkuževanje, spazmolitiki proti krčem in diuretiki, ki ženejo na vodo (gornik, peteršilj, gladež, meta, kilovnik, sladki koren, brin, zlata rozga, njivska preslica, kopriiva). Pri psihičnih motnjah se uporabljajo kot sedativi za pomirjanje in antidepresivi proti potrtosti (melisa, meta, hmelj, baldrijan, šentjanževka). Čaji se uporabljajo še v drugih primerih tako notranje kot zunanje. Kot dermatiki na koži (ognjič, arnika, kamilica), antihipertoniki, koronarodilatatorji in kardiotoniki za srce in ožilje (glog, bela omela, preslica, melisa, baldrijan), antiseptiki za izpiranje ust in dlesni (žajbelj), adstringensi za kopeli pri zlati žili (hrastova skorja), antiflogistiki zoper vnetje prostate in blažila ob njenem benignem razrastu (korenina koprive, drobnocvetni vrbovec), proti tegobam v menopavzi (plahtica, baldrijan, šentjanževka), proti revmi in putiki (regrat, meta, gladež, list koprive) in proti prehladu (črni bezeg, lipa, kamilica). Prav gotovo pa ne bomo zdravili s čaji srčne odpovedi, tumorjev, nalezljivih bolezni ali drugih resnih obolenj, tedaj jih uporabljamo kot dopolnilno zdravljenje le po predhodnem posvetu z zdravnikom, ki pretehta koristi in tveganja.

Naj sklenemo. Čaji so lahko koristno dopolnilo običajnemu zdravljenju v manj tveganih bolezenskih okoliščinah, pod pogojem, da so kakovostni in varni ter se uporabijo na pravi način. Ti pripravki so le na videz preprosti, če hočemo iz njih dobiti tudi zdravilen in ne le topel napitek sumljive vrednosti. O kakršnih koli dvomih o zdravilski rabi - ki so raznovrstni - se je dobro prej posvetovati s svojim zdravnikom in/ali lekarnarjem, ki sta za samozdravljenje in zdravljenje pripravljena prevzeti tudi svoj del odgovornosti.

**Janez Špringer, mag.farm., spec.**